Psychologie

MARC BRYSBAERT

PSYCHOLOGIE

ACADEMIA
PRESS

Academia Press
P. Van Duyseplein 8
9000 Gent
Tel. 09 233 80 88 Fax 09 233 14 09
info@academiapress.be www.academiapress.be

Uitgeverij Academia Press maakt deel uit van Lannoo Uitgeverij,
de boeken- en multimediadivisie van Uitgeverij Lannoo nv.

Vormgeving & cover: Twin Media, Culemborg, Nederland
Inhoudelijke redactie en advies: François Dumoulin
Taalcorrectie: François Dumoulin en Lies Vandercoilden
Illustraties: Herbert De Meyer en Dirk Dewitte
Beelden: Belgaimage

Marc Brysbaert
Psychologie
Gent, Academia Press, 2016
Derde, herziene editie

De eerste editie van het boek verscheen in 2006 en werd vier maal herdrukt. De tweede, volledig herziene editie verscheen in 2014. Dit is een herdruk van de tweede editie met een aantal kleine correcties.

ISBN 978 90 382 2601 9
D/2016/4804/70
NUR 770

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgeverij.

BEKNOPTE INHOUD

1 Wat is psychologie? *2*

2 De biologische basis van het gedrag *52*

3 Gewaarwording *92*

4 De waarneming *130*

5 Aandacht, cognitieve controle, bewustzijn *170*

6 Conditionering en leren *216*

7 Onthouden en vergeten *250*

8 Taal *300*

9 Denken *340*

10 Emotie en motivatie *386*

11 Intelligentie *438*

12 De persoonlijkheid *486*

13 Psychopathologie *534*

14 Therapieën *580*

15 Gedrag en gezondheid *626*

16 Sociale psychologie *662*

17 Toegepaste psychologie *710*

INHOUD

1 Wat is psychologie? *2*

1.1. Een definitie van psychologie *4*

1.2. Ontwikkelingen die de psychologie mogelijk gemaakt hebben *5*
Rede, intuïtie en geloof *5*
De wetenschappelijke revolutie *5*
De groeiende macht van de wetenschappen en het ontstaan van twee culturen *6*
De toepassing van de wetenschappelijke methode op het menselijke functioneren *7*
De evolutietheorie *8*

1.3. Het ontstaan van de psychologie *9*
Ontwikkelingen binnen de filosofie *9*
Psychologie als nieuwe wetenschap *10*

1.4. Onderzoeksmethoden in de psychologie *15*
Beschrijvend onderzoek *17*
GEVALSTUDIE: Geheugenverlies na een verkeersongeval *21*
Correlatieonderzoek *21*
IN DE KIJKER: Een kwalitatief onderzoek naar de gevolgen van zwangerschapscomplicaties *22*
Experimenteel onderzoek *25*
IN DE KIJKER: Ethiek bij psychologisch onderzoek *28*
Is wetenschap altijd juist? *28*

1.5. Het belang van biologische factoren voor de verklaring van menselijk gedrag *33*
Een goede werking van het centrale zenuwstelsel *33*
Invloed van het lichaam op de geest *33*
Erfelijkheid *34*
Invloeden vanuit de menselijke evolutie *35*

1.6. De onmisbaarheid van cognities *37*
Redenen waarom het behaviorisme niet is blijven bestaan *38*
Het ontstaan van de cognitieve psychologie *39*

1.7. De mens maakt deel uit van een groep *40*
Iedereen is met elkaar verbonden *40*
Culturele verschillen *40*
Culturele of biologische verschillen? *41*

1.8. Het biopsychosociale model *42*
Het biopsychosociale model in de geneeskunde *42*
Interacties *43*
IN DE KIJKER: Hoe kunnen we agressie begrijpen? *43*

1.9. De plaats van de psychologie in de samenleving *46*
De psychologisering van de maatschappij *46*
Het beeld van de psycholoog *46*
Psychologen in het beroepenveld *48*

TERUGBLIK VANUIT DE DRIE INVALSHOEKEN **49**
KERNBEGRIPPEN **49**
AANBEVOLEN LITERATUUR **50**
INTERNETACTIVITEITEN **50**

2 De biologische basis van het gedrag *52*

2.1. De bouwstenen van het zenuwstelsel *54*
Neuronen *55*
Communicatie binnen een neuron *56*
Communicatie tussen neuronen *58*
Neurotransmitters *59*
De gliacellen *61*

2.2. Overzicht van het zenuwstelsel *62*
Het centrale zenuwstelsel *62*
Het perifere zenuwstelsel *62*

2.3. De hersenen *63*
De hersenstam *63*
De kleine hersenen *64*
De thalamus en de hypothalamus *64*
Het limbische systeem en de basale ganglia *65*
De grote hersenen *66*
GEVALSTUDIE: Wanneer de frontale lobben aftakelen *69*

2.4. Het brein in actie *70*
Technieken om de werking van de hersenen te bestuderen *70*
Netwerken in de hersenen *73*
Hersenlateralisatie *76*
Hersenplasticiteit *79*
IN DE KIJKER: Verschillen de hersenen van mannen en vrouwen? *80*

2.5. Het endocriene systeem *82*
De hypofyse *82*
De bijnieren *82*
De geslachtsklieren *83*
De pijnappelklier *83*

2.6. Erfelijkheid en prenatale invloeden *84*
Erfelijkheid en gedragsgenetica *84*
Het belang van de prenatale omgeving *87*

TERUGBLIK VANUIT DE DRIE INVALSHOEKEN **90**
KERNBEGRIPPEN **90**
AANBEVOLEN LITERATUUR **91**
INTERNETACTIVITEITEN **91**

3 Gewaarwording *92*

3.1. Gewaarwording versus waarneming *94*
Waarneming vereist de interpretatie van gewaarwordingen *94*
Hoeveel zintuigen zijn er? *95*

3.2. Het gezichtsvermogen *96*
De fysica van het licht *96*
Het oog en de gezichtsbanen *98*
Helderheid en lichtheidsperceptie *103*
Kleurperceptie *104*

3.3. Het gehoor *109*
De fysica van het geluid *109*
Het oor *110*
Toonsterkte, toonhoogte en klankkleur gewaarworden *111*
Auditieve lokalisatie *112*
Gehoorverlies en de behandeling ervan *113*

3.4. De reukzin *114*
Geuren detecteren en identificeren *114*
Feromonen *116*

3.5. De smaakzin *117*
De basissmaken en hun receptoren *117*
Umami en vet *118*
Het belang van de geur *118*
IN DE KIJKER: Psychofysica en het bepalen van waarnemingsdrempels *119*

3.6. De zintuigen van de huid *121*
Druk en temperatuur *121*
Pijn *122*
IN DE KIJKER: Kan psychologie helpen bij de behandeling van chronische pijn? *124*

3.7. Kinesthesie en het evenwichtsgevoel *124*

3.8. Interacties tussen de zintuigen *125*
Crossmodale integratie *125*
Compensaties bij het uitvallen van een zintuig *125*
Synesthesie *126*

TERUGBLIK VANUIT DE DRIE INVALSHOEKEN **127**
KERNBEGRIPPEN **127**
AANBEVOLEN LITERATUUR **128**
INTERNETACTIVITEITEN **128**

4 De waarneming *130*

4.1. Van zintuiglijke gewaarwording naar waarneming *132*
Waarneming is een actief proces *133*
Illusies als venster op de onderliggende mechanismen *134*

4.2. Van de retina naar de hersenen: bottom-upprocessen *137*
De primaire schets *137*
Perceptuele organisatie *138*
IN DE KIJKER: De gestaltpsychologie *139*
Patroon- en objectherkenning *141*

4.3. De perceptie verbeteren door de informatieopname te sturen: top-downprocessen *144*
Evidentie voor top-downinvloeden *144*
Een model voor top-downinvloeden *147*
IN DE KIJKER: Een interactief model van woordherkenning *149*

4.4. Waarneming van diepte en beweging *151*
De waarneming van diepte *151*
De waarneming van beweging *155*

4.5. Waarneming en actie *157*
Spiegelneuronen *157*
Impliciete activering van responsen *158*
De grijpbeweging *159*
IN DE KIJKER: Hoe goed gelijken mentale beelden op visuele stimuli? *160*

4.6. Hoe belangrijk is leren bij de waarneming? *161*
Als een blinde voor het eerst kan zien *161*
De gevolgen van visuele vervorming *163*
Perceptuele capaciteiten bij pasgeborenen *164*
Perceptueel leren bij volwassenen *166*

TERUGBLIK VANUIT DE DRIE INVALSHOEKEN **168**
KERNBEGRIPPEN **168**
AANBEVOLEN LITERATUUR **169**
INTERNETACTIVITEITEN **169**

5 Aandacht, cognitieve controle, bewustzijn *170*

5.1. Aandacht: het selecteren van informatie *172*
Evidentie voor selectieve aandacht *172*
Modellen voor selectieve aandacht *174*
Wat doet de selectieve aandacht? *176*
Discussiepunten *177*
Aandacht en inhibitie *181*
Beperkingen ten gevolge van selectieve aandacht *182*
Aandachtsproblemen na een hersenaandoening *183*
GEVALSTUDIE: De rechtse wereld van de heer P. *184*

5.2. Cognitieve controle: taken goed uitvoeren *184*
De kosten om van de ene taak naar de andere over te schakelen *185*
Gecontroleerde vs. automatische processen *186*
Inhibitie van ongepaste reacties *188*
Hoe worden cognitieve controleprocessen geactiveerd? *191*
Stoornissen in cognitieve controle *192*

5.3. Bewustzijn: hoe bewust zijn mensen van hun handelingen? *193*
Evidentie voor onbewuste perceptie *194*
Evidentie voor onbewuste actiecontrole *196*
Mythes over onbewuste processen *197*
IN DE KIJKER: Het proefleidereffect: een kwelduivel bij psychologisch onderzoek *199*
De huidige kijk op bewuste en onbewuste processen *199*

5.4. Slapen en dromen *202*
Lichaamsritmen *202*
Kenmerken van de slaap *202*
Functies van de slaap *204*
Dromen *207*

5.5. Hypnose *208*
Hypnose definiëren *209*
Kan iedereen gehypnotiseerd worden? *209*
Kan hypnose pijn verminderen? *210*
Kan hypnose het geheugen verbeteren? *211*

TERUGBLIK VANUIT DE DRIE INVALSHOEKEN **213**
KERNBEGRIPPEN **213**
AANBEVOLEN LITERATUUR **214**
INTERNETACTIVITEITEN **214**

6 Conditionering en leren *216*

6.1. Klassieke conditionering *218*
De inzichten van Pavlov *219*
Kenmerken van klassieke conditionering *220*
Problemen met de behavioristische interpretatie *222*
Het cognitieve alternatief *224*
Klassieke conditionering bij mensen *225*

6.2. Operante conditionering *228*
Thorndike en Skinner *228*
Bekrachtiging *229*
Straf *231*
Positieve en negatieve bekrachtiging/straf *231*
Waarom is straf dikwijls niet effectief? *232*
Vermijdingsleren en aangeleerde hulpeloosheid *233*
Verwerving en extinctie *235*
Het belang van de context *237*
Wat wordt bij operante conditionering geleerd? *238*
IN DE KIJKER: Onderzoek over navigatie met de Morriswatertank *241*

6.3. Observerend leren *242*
Angst en agressie *242*
Culturele verschillen *244*
IN DE KIJKER: Is bewustzijn nodig voor conditionering? *245*

TERUGBLIK VANUIT DE DRIE INVALSHOEKEN **248**
KERNBEGRIPPEN **248**
AANBEVOLEN LITERATUUR **249**
INTERNETACTIVITEITEN **249**

7 Onthouden en vergeten *250*

7.1. Achtergrond *252*
De reminiscentiebult *252*
De bevindingen van Ebbinghaus in de 19de eeuw *253*
IN DE KIJKER: Metaforen bij geheugenonderzoek *255*

7.2. Het geheugenmodel van Atkinson en Shiffrin *255*
De sensorische geheugens *255*
Het kortetermijngeheugen (KTG) *257*
Het langetermijngeheugen (LTG) *258*

7.3. Verdere ontwikkelingen in de geheugentheorieën *259*
Van KTG naar werkgeheugen *259*
Nauwe interacties tussen het werkgeheugen en het LTG *261*

IN DE KIJKER: Is het werkgeheugen bij iedereen even groot? *262*
Een realistischer kijk op de informatieoverdracht van werkgeheugen naar LTG *262*
Het LTG is een complex systeem *265*

7.4. Informatie verwerven *266*
Het belang van hercodering en organisatie *267*
Verwerkingsniveaus *269*
Hoe snel kunnen we informatie verwerven? *270*
IN DE KIJKER: Geheugensteuntjes *271*

7.5. Informatie opslaan en bewaren *273*
Gedistribueerde representaties *273*
Inhoudgebaseerde in plaats van adresgebaseerde organisatie *273*

7.6. Informatie oproepen *276*
Onderzoek over het belang van oproepingsaanwijzingen *277*
Interferentie bij het oproepen *281*
De wonderbaarlijke kracht van toetsen en examens *284*

7.7. Herinnering is reconstructie *287*
Organisatieschema's *288*
Ooggetuigenverklaringen *290*
Reconstructie en verdrongen herinneringen *291*

7.8. Amnesie en het impliciete geheugen *292*
Types van amnesie *292*
De ontdekking van het impliciete geheugen *295*
GEVALSTUDIE: H.M. (1926-2008) *294*

TERUGBLIK VANUIT DE DRIE INVALSHOEKEN **298**
KERNBEGRIPPEN **298**
AANBEVOLEN LITERATUUR **299**
INTERNETACTIVITEITEN **299**

8 Taal *300*

8.1. Spreken *302*
Van brabbelen naar zinnen *303*
Van preverbale boodschap naar spraakklanken *305*
Kenmerken van de normale spraak *306*
Afasie *308*
GEVALSTUDIE: Spraak bij afasiepatiënten *309*

8.2. Luisteren en lezen *310*
Gesproken taal begrijpen *310*
Lezen *312*
Dyslexie *314*

8.3. Van woorden naar conversaties *316*
Moeilijke en gemakkelijke woorden *316*
Wie doet wat met wie? *319*
Van losse zinnen een verhaal maken *320*
Het belang van de sociaal-culturele context *321*

8.4. Hoe leidt taal tot betekenis? *322*
Het semantische systeem *323*
Concepten en categorisatie *323*
Concepten en sensomotoriek (embodied cognition) *327*
Associaties tussen concepten *327*
Concepten combineren tot proposities *329*

8.5. Andere taalvormen *330*
Gebaren en taal *330*
Meertaligheid *332*
IN DE KIJKER: Kunnen dieren taal leren gebruiken? *336*

TERUGBLIK VANUIT DE DRIE INVALSHOEKEN **338**
KERNBEGRIPPEN **338**
AANBEVOLEN LITERATUUR **339**
INTERNETACTIVITEITEN **339**

9 Denken *340*

9.1. Problemen oplossen *342*
Algoritmen *342*
Heuristieken *344*
Zoeken naar een analogie *345*
Instelling en functionele gefixeerdheid *346*
Inzicht *347*
Mentale modellen *350*
IN DE KIJKER: Denken kinderen anders dan volwassenen? *352*

9.2. Redeneren *356*
Deductief redeneren *356*
Verklaringen voor deductief redeneren *357*
Inductief redeneren *359*
De confirmatieneiging *360*
IN DE KIJKER: Waarom blijven mensen geloven in grafologie? *363*

9.3. Beslissingen nemen *365*
Het signaaldetectiemodel *365*
Factoren die de perceptie van het signaal beïnvloeden *367*
Factoren die een rol spelen bij het antwoordcriterium *370*
Emotionele vertekeningen *372*
Helpt slapen bij het nemen van beslissingen? *374*
Beslissingen evalueren: 'Ik heb het altijd geweten' *375*

9.4. In hoeverre wordt het denken beïnvloed door de taal? *377*
Taal en kleurperceptie *377*
Taal, tijd en ruimte *378*
Taal en sociale cognitie *379*

OPLOSSINGEN VAN DE PROBLEMEN **381**
TERUGBLIK VANUIT DE DRIE INVALSHOEKEN **383**
KERNBEGRIPPEN **383**
AANBEVOLEN LITERATUUR **384**
INTERNETACTIVITEITEN **384**

10 Emotie en motivatie *386*

10.1. Wat is emotie? *389*
Evaluatie van de stimulus *389*
De lichamelijke component van emoties *392*
Bewuste, subjectieve ervaring *396*
Dimensies van emoties *397*
IN DE KIJKER: Emoties bij mannen en vrouwen *399*

10.2. Emotie en cognitie *400*
Invloed van emotie op cognitie *400*
Invloed van cognitie op emotie *404*

10.3. De neurologie van emoties *407*
Zijn emoties gelokaliseerd of worden ze geconstrueerd? *407*
Gebieden in de cortex die emoties verbinden met het denken *408*

10.4. Wat is motivatie? *410*
Motivatie en behoeften *410*
Motivatie en doelen *412*
Conflicterende motivaties *414*

10.5. Honger *417*
Biologische signalen voor honger en verzadiging *418*
Cognitieve en sociaal-culturele invloeden *419*

10.6. Seks *421*
Hormonen en seksueel gedrag *421*
Sociaal-culturele factoren *422*
Homoseksualiteit en biseksualiteit *424*

10.7. Prestatiemotivatie *427*
De verschillende componenten van prestatiemotivatie *427*
Prestatiemotivatie wordt geleerd *428*
De wet van Yerkes en Dodson *431*
IN DE KIJKER: Wordt onze maatschappij te prestatiegericht? *433*

TERUGBLIK VANUIT DE DRIE INVALSHOEKEN **435**
KERNBEGRIPPEN **435**
AANBEVOLEN LITERATUUR **436**
INTERNETACTIVITEITEN **436**

11 Intelligentie *438*

11.1. Wat verstaan mensen onder intelligentie? *440*

11.2. Analytische intelligentie *441*
De ontwikkeling van intelligentietests *441*
Kenmerken van intelligentietests *445*
De structuur van de analytische intelligentie *448*
Hoe stabiel zijn IQ-scores? *452*
Evidentie voor een erfelijke component in IQ-scores *456*
Evidentie voor een milieucomponent in IQ-scores *457*
Schattingen van de nature-nurturebijdragen in onze maatschappij *461*
Zijn vrouwen intelligenter dan mannen? *462*
Waarom is iemand intelligent? *464*
IN DE KIJKER: Over de zin en de onzin van intelligentietests *466*

11.3. Praktische intelligentie *468*
De theorieën van Howard Gardner en Robert Sternberg *469*
Evidentie voor het belang van praktische intelligentie *470*
Tests voor praktische intelligentie *471*
Waarom verschillen mensen in praktische intelligentie? *472*

11.4. Sociale en emotionele intelligentie *473*
Componenten van de sociaal-emotionele intelligentie *474*
Tests voor sociaal-emotionele intelligentie *474*
Het leren van sociale vaardigheden *477*

11.5. Abnormale intelligentie *478*
Verstandelijke beperking *478*
Intellectueel begaafde kinderen *480*

OPLOSSING VAN DE OPGAVEN **483**
TERUGBLIK VANUIT DE DRIE INVALSHOEKEN **484**
KERNBEGRIPPEN **484**
AANBEVOLEN LITERATUUR **485**
INTERNETACTIVITEITEN **485**

12 De persoonlijkheid *486*

12.1. Drie klassieke visies op de persoonlijkheid *489*
Psychoanalyse *489*
IN DE KIJKER: Visies geïnspireerd op Freud *494*
Humanistische psychologie *496*
Behaviorisme en cognitieve psychologie *498*

12.2. Het meten van persoonlijkheidsverschillen en de trekbenadering *501*
Klassieke theorieën over persoonlijkheidstypes *501*
Allport, Cattell, Eysenck *504*
De Grote Vijf (Big Five) *507*

12.3. Huidig onderzoek naar persoonlijkheidsverschillen *508*
Hoe kunnen we persoonlijkheidstrekken het best meten? *508*
Welke rol speelt de biologie bij persoonlijkheidstrekken? *514*
Hoe stabiel zijn persoonlijkheidstrekken? *514*
Wat is het relatieve belang van trekken en alsdanrelaties? *516*
IN DE KIJKER: Geven vrienden en familieleden een betere beoordeling van je persoonlijkheid dan jijzelf? *520*

12.4. Persoonlijkheidsstoornissen *522*
Persoonlijkheidsstoornissen diagnosticeren *523*
De antisociale persoonlijkheidsstoornis *524*
GEVALSTUDIE: John *525*
De borderline persoonlijkheidsstoornis *527*
GEVALSTUDIE: patiënte A *528*
IN DE KIJKER: Is er een overeenkomst tussen gewone persoonlijkheidstrekken en persoonlijkheidsstoornissen? *528*

TERUGBLIK VANUIT DE DRIE INVALSHOEKEN **531**
KERNBEGRIPPEN **531**
AANBEVOLEN LITERATUUR **532**
INTERNETACTIVITEITEN **532**

13 Psychopathologie *534*

13.1. Wat zijn mentale stoornissen? *536*
Drie criteria om mentale stoornissen te definiëren *536*
Factoren die een rol spelen bij mentale stoornissen *538*
Mentale stoornissen classificeren: de DSM *542*

13.2. Stoornissen in de kinderleeftijd *544*
De autismespectrumstoornis *545*
GEVALSTUDIE: Autismespectrumstoornis met beperkingen in taal en intellectueel functioneren *547*
GEVALSTUDIE: Een hoogfunctionerende persoon met ASS *548*

13.3. Aan een middel gebonden stoornissen *548*
Stoornis in alcoholgebruik en alcoholintoxicatie *548*

13.4. Psychotische stoornissen *550*
Schizofrenie *550*
GEVALSTUDIE: Schizofrenie met achtervolgingswanen *553*
Oorzaken van schizofrenie *553*

13.5. Stemmingsstoornissen *556*
Bipolaire stoornis *556*
GEVALSTUDIE: Een te energieke vrouw *556*
Depressiestoornis *557*
GEVALSTUDIE: De depressie van Dhr. J. *557*
Oorzaken van depressie *557*

13.6. Angststoornissen en obsessieve-compulsieve stoornissen *562*
Fobieën *563*
GEVALSTUDIE: Angst voor bloed *563*
Sociale-angststoornis *563*
Veralgemeende angststoornis *563*
Paniekstoornis *564*
Obsessieve-compulsieve en gerelateerde stoornissen *564*
GEVALSTUDIE: Paniekaanvallen *564*
GEVALSTUDIE: Dwangrituelen *565*

13.7. Preoccupatie met somatische symptomen *566*
De somatische symptoomstoornis *566*
GEVALSTUDIE: Ademhalingsproblemen *566*
GEVALSTUDIE: Gepreoccupeerd door kanker *567*
GEVALSTUDIE: Constant vermoeid *567*
IN DE KIJKER: Mogelijke gevolgen van veranderde diagnosecriteria *567*
Conversiestoornis *568*

13.8. Dissociatieve stoornissen *568*
Dissociatieve amnesie en identiteitsstoornis *568*
GEVALSTUDIE: Dissociatieve amnesie met fugue *569*
IN DE KIJKER: Alternatieve manieren om mentale stoornissen te diagnosticeren *571*

13.9. De prevalentie van mentale stoornissen *572*
Wat betekenen de cijfers? *572*
Prevalentie en comorbiditeit *573*
De beginleeftijd *575*
IN DE KIJKER: Hoe sterk beïnvloeden de media onze reacties op mensen *576*

TERUGBLIK VANUIT DE DRIE INVALSHOEKEN **578**
KERNBEGRIPPEN **578**
AANBEVOLEN LITERATUUR **579**
INTERNETACTIVITEITEN **579**

14 Therapieën *580*

14.1. De behandeling van mentale stoornissen *582*
Het ontstaan van gespecialiseerde diensten *582*
Therapeutische benaderingen *583*
Types van therapeuten *583*
IN DE KIJKER: Gedwongen opname *584*

14.2. Biologische therapieën *585*
Geneesmiddelentherapie *585*
GEVALSTUDIE: Op zoek naar de juiste dosis *586*
Elektroconvulsieve therapie *588*
Psychochirurgie *588*
Lichttherapie en psychomotorische therapie *588*
De doeltreffendheid van de biologische therapieën *589*

14.3. Psychologische therapieën *594*
Gemeenschappelijke kenmerken van psychotherapieën *594*
GEVALSTUDIE: Een crisisopname *594*
Ethische kwesties bij psychotherapie *595*
IN DE KIJKER: Is suïcide te voorspellen? *597*

14.4. Psychoanalytische therapieën *598*
Vrije associatie, droomanalyse en interpretatie van afweermechanismen *598*
Weerstand, overdracht en catharsis *599*
Psychoanalyse sinds Freud *600*

14.5. Humanistische therapieën *601*
Cliëntgerichte therapie *601*
Focussen *603*
Huidige ontwikkelingen *603*

14.6. Gedragstherapieën *603*
Technieken op basis van klassieke conditionering *604*
Technieken op basis van operante conditionering *606*
Technieken op basis van observerend leren *607*

14.7. Cognitieve gedragstherapieën *607*
De rationeel-emotieve therapie *607*
De cognitieve theorie van Beck *608*
Andere cognitieve technieken *609*
Probleemspecifieke therapieën en protocollen *610*
IN DE KIJKER: Mindfulness, een nieuwe vorm van therapie *611*

14.8. Huwelijks- en gezinstherapie, groepstherapie en gemeenschapvoorzieningen *611*
GEVALSTUDIE: Te bang om naar buiten te gaan *611*
Huwelijks- en gezinstherapie *612*
Groepstherapie *612*
Gemeenschapsvoorzieningen *613*

14.9. De effectiviteit van psychotherapieën *614*
IN DE KIJKER: Op zoek naar het werkzame element in een therapie *615*
Werkt psychotherapie? *615*
GEVALSTUDIE: Hoe moet depressie worden behandeld? *617*
Welke factoren bepalen het succes? *618*
IN DE KIJKER: Hoe lang mag een therapie duren? *622*

TERUGBLIK VANUIT DE DRIE INVALSHOEKEN **623**
KERNBEGRIPPEN **624**
AANBEVOLEN LITERATUUR **624**
INTERNETACTIVITEITEN **624**

15 Gedrag en gezondheid *626*

15.1. Stress en gezondheid *628*
Bronnen van stress *629*
Gevolgen van stress *630*
Omgaan met stress *633*

15.2. Veelvoorkomende gezondheidsproblemen *635*
Zwaarlijvigheid *635*
Eetstoornissen *638*
GEVALSTUDIE: Omgaan met een onbedwingbare eetlust *640*
Roken *640*
Hart- en vaatziekten *641*
Seksueel overdraagbare aandoeningen *643*

15.3. Gezondheidspsychologie *643*
Het ontstaan van de gezondheidspsychologie *643*
Optimaliseren van de behandeling *645*
Preventie *648*
De psychologie van arbeid en gezondheid *651*
IN DE KIJKER: Sociale relaties en gezondheid *652*

15.4. Positieve psychologie *654*
Het subjectieve welzijn *654*
Welke factoren bepalen het subjectieve welzijn? *655*
Kan men het subjectieve welzijn verhogen? *658*

TERUGBLIK VANUIT DE DRIE INVALSHOEKEN **660**
KERNBEGRIPPEN **660**
AANBEVOLEN LITERATUUR **661**
INTERNETACTIVITEITEN **661**

16 Sociale psychologie *662*

16.1. Sociale beïnvloeding *665*
Conformisme *665*
Gehoorzaamheid *666*
Deïndividuatie *668*
Helpen *669*
Inschikkelijkheid *670*
Sociale facilitatie en sociaal lijntrekken *670*

16.2. Aantrekking en hechte relaties *672*
Aantrekking *672*
Vriendschap *676*
Liefde *678*

16.3. Het gedrag van anderen beïnvloeden *679*
Wanneer overtuigt een boodschap? *679*
Wanneer komen attituden tot uiting in het gedrag? *681*
De kracht van cognitieve dissonantie *682*

16.4. Persoonsperceptie *683*
De eerste indruk *683*
Gedrag verklaren: attributies *689*
Vertekeningen bij attributies *690*

16.5. Groepsperceptie *693*
Stereotypering *693*
Vooroordelen *696*
Stereotypen en vooroordelen ontkrachten *699*

16.6. Zelfperceptie *702*
Wat weten we over onszelf? *703*
Onze zelfwaardering hoog houden te midden van anderen *705*

TERUGBLIK VANUIT DE DRIE INVALSHOEKEN **708**
KERNBEGRIPPEN **708**
AANBEVOLEN LITERATUUR **709**
INTERNETACTIVITEITEN **709**

17 Toegepaste psychologie *710*

17.1. Omgevingspsychologie *713*
De omgeving beter laten aansluiten bij de behoeften van de gebruikers *713*
IN DE KIJKER: Welk product kiest men in de winkel? *714*
Wanneer is er sprake van overbevolking? *715*
Lawaai in de buurt *717*

17.2. Rechtspsychologie *718*
Kunnen we voorspellen wie geweld zal plegen? *718*
Ontoerekeningsvatbaarheid en psychische overmacht *719*
Wanneer kan een ooggetuige een dader identificeren? *720*
Kunnen we zien of iemand de waarheid spreekt? *722*

17.3. School- en onderwijspsychologie *725*
Taken van schoolpsychologen *725*
Onderwijspsychologie *726*
Goede scholen en goede leerkrachten *726*
Kenmerken van een goed handboek *730*

17.4. Arbeids- en organisatiepsychologie *732*
Personeelsselectie *733*
Werkmotivatie en arbeidsvreugde *736*
Efficiënt leiderschap *739*
IN DE KIJKER: Ploegendienst en nachtarbeid *742*

17.5. Ergonomie *743*
Verkeersveiligheid *743*
Machines gebruiksvriendelijk maken *745*
Werken met een computer *747*

TERUGBLIK VANUIT DE DRIE INVALSHOEKEN **750**
KERNBEGRIPPEN **750**
AANBEVOLEN LITERATUUR **751**
INTERNETACTIVITEITEN **751**

Referentielijst *A-1*

Personenregister *A-47*

Trefwoordenregister *A-59*

Over de auteur *A-85*

WOORD VOORAF

Psychologie is een onderwerp dat velen interesseert. Elke goede opleiding bevat dan ook een inleiding tot de psychologie. Dit bewijst hoe belangrijk deze kennis in onze maatschappij geworden is.

De vraag naar goed psychologieonderwijs vormt een grote uitdaging voor docenten. Lesgeven is een van de meest onderschatte activiteiten. Ik herinner me hoe ik aan mijn eerste lessenreeks begon. Ik was er toen van overtuigd dat dit perfect te combineren viel met het schrijven van een eigen cursus. Gelukkig heeft een ervaren collega mij op andere gedachten gebracht. Hij adviseerde mij om een bestaand handboek te gebruiken.

Lange tijd was een goed handboek synoniem aan een Amerikaans handboek. Daarbij was het 'meegenomen' dat de studenten gestimuleerd werden om Engels te lezen. Maar we vergaten dat een Engelstalig handboek een handicap is voor studenten die aan een volledig nieuw vak beginnen, dat we de studenten bijna alleen maar vertellen over Amerikaans onderzoek en dat velen daardoor nooit echt affiniteit voelen met de kennis die ze in de colleges krijgen. Een cursus psychologie was een vak dat geleerd moest worden en niet iets dat van belang was voor het eigen leven.

Al vlug kwam ik tot de overtuiging dat de studenten en de psychologie beter af zouden zijn met een goede Nederlandse inleiding. Daarom heb ik mijn schouders gezet onder het initiatief van Academia Press om met een dergelijk handboek op de markt te komen. Onze eerste stap was een vertaling en bewerking van een Amerikaans handboek (Roediger et al., 1998). De volgende stap was een volledig nieuw handboek, specifiek geschreven voor Nederland en Vlaanderen (Brysbaert, 2006). Ondertussen zijn we acht jaar verder en is het tijd voor een update. Tot mijn genoegen heb ik vastgesteld dat er in de vorige versie geen fouten stonden die gecorrigeerd moesten worden, wat aantoont dat psychologie een volwaardige wetenschap geworden is. Wel was het nodig om hier en daar de onderzoeksresultaten te actualiseren en nieuwe bevindingen te rapporteren. Tegelijk heb ik besloten om het hoofdstuk over ontwikkelingspsychologie weg te laten en de belangrijkste bevindingen ervan in de andere hoofdstukken te integreren.

Specifieke kenmerken van het boek

De volgende overwegingen hebben bij het maken van dit boek meegespeeld. Ten eerste wilden we dat alle klassieke theorieën en onderzoeken aan bod kwamen. Iemand die het boek leest, moet een duidelijk overzicht krijgen van wat de psychologie als wetenschap in de afgelopen 150 jaar ontdekt heeft. Deze kennis vormt de kern van elk goed handboek en mag dus niet ontbreken.

Ten tweede wilden we dat het boek een beeld gaf over de meest recente ontwikkelingen, zoals de bijdrage van de cognitieve neurowetenschap, het (her)ontdekken van onbewuste verwerkingsprocessen, het toenemende belang van de gezondheidspsychologie, de nieuwste inzichten in de functieleer en de meest recente gegevens over de doeltreffendheid van therapieën bij psychische stoornissen.

Ten derde hebben we ernaar gestreefd om informatie over de psychologie in het Nederlandstalige gebied te vinden. Grote inspanningen werden geleverd om cijfers voor Nederland en Vlaanderen te vinden (het internet was daarbij een enorme hulp, maar soms niet voldoende). We zijn op zoek gegaan naar Nederlandstalige boeken die we konden aanraden, naast Engelstalige. En als over een bepaald onderwerp een goed artikel van Vlaamse of Nederlandse auteurs bestond, dan hebben we dit gekozen. Daarmee volgen we een praktijk die courant is in de Verenigde Staten en Groot-Brittannië. Onderzoek in Nederland en België maakt 10% uit van alle onderzoek in de psychologie dat in internationale tijdschriften gepubliceerd wordt. Dit komt in buitenlandse handboeken niet tot uiting.

Ten vierde hebben we ons telkens afgevraagd of een referentie informatief genoeg was om opgenomen te worden. Bronmateriaal is ongelooflijk interessant om meer te weten te komen over een onderwerp, maar handboeken psychologie hebben de neiging om hierin te overdrijven. In sommige psychologieboeken valt geen paragraaf te vinden zonder op zijn minst één referentie. In de vorige editie hebben we besloten om de literatuurlijst zo kort mogelijk te houden. Dit had als gevolg dat er vaak vragen kwamen van lezers en docenten die meer informatie nodig hadden over een bewering in het boek. Daarom is de literatuurlijst deze keer iets uitgebreider. Wel is het aantal namen in een referentie opnieuw tot een minimum beperkt. Referenties met een of twee auteurs bevatten altijd de naam of beide namen, maar bij drie of meer auteurs wordt alleen maar de eerste auteur vermeld en zijn de an-

deren samengevat onder de uitdrukking 'et al.' Deze uitdrukking is een afkorting in het Latijn (et alii – en anderen) en ligt gemakkelijker in de mond dan 'e.a.'

We hebben er ook voor gekozen om de studies die in het boek opgenomen zijn, voldoende gedetailleerd te bespreken, zodat de lezer een idee heeft hoe het onderzoek en de resultaten er concreet uitzagen.

Tot slot hebben we ons ingespannen om de opbouw en de vormgeving van dit boek verder te optimaliseren. Er is veel aandacht besteed aan de structuur van de hoofdstukken, de illustraties en de lay-out, om het leren zo gemakkelijk en aangenaam mogelijk te maken. Zo zijn er nu 'Wat denk je?'-vragen bijgekomen en worden de samenvattingen niet langer aan het einde van een hoofdstuk geplaatst, maar aan het einde van elke sectie. Op die manier is het gemakkelijker om de belangrijkste gegevens van de pas gelezen sectie nog eens door te nemen voordat men aan het volgende stuk begint.

Wat bevat het boek?

Het boek bestaat uit zeventien hoofdstukken, die achtereenvolgens handelen over:

- de biologie van het gedrag en de menselijke functies zoals waarnemen, aandacht, leren, geheugen, taal, denken, motivatie en emotie;
- de intelligentie en de persoonlijkheid;
- de psychopathologie en psychotherapie, de gezondheidspsychologie, de sociale psychologie en de toegepaste psychologie.

Hoewel alle hoofdstukken interessant zijn, maakt de veelheid het voor elke docent en student mogelijk om een keuze te maken afhankelijk van de opleiding waarin het vak gegeven wordt en de interesses van de lezer. Elk hoofdstuk begint met drie reeksen van vragen die in het hoofdstuk aan bod komen. De eerste reeks handelt over vragen in verband met de **biologische** basis van het gedrag. In hoeverre is het gedrag een gevolg van fysiologische processen in het lichaam? In hoeverre is het aangeboren? De tweede reeks vragen betreft de verwerkingsprocessen of **cognities** die betrokken zijn bij het gedrag. Welke gedachten en overtuigingen spelen een rol? De derde reeks gaat over de **sociaal-culturele** invloeden op het gedrag. In welke mate worden onze overtuigingen, gevoelens en gedragingen beïnvloed door wat we bij de mensen om ons heen zien?

Na deze vragen volgt een concreet voorbeeld ter opening van het hoofdstuk. In het boek vermelden we trouwens een groot aantal illustraties en gevalstudies, die de lezer een levendig beeld geven van de psychologie.

De hoofdstukken zelf bestaan uit vijf tot acht secties, die op hun beurt weer onderverdeeld zijn in paragrafen. Daarnaast bevatten de meeste hoofdstukken een of meer kadertjes met een casus of een andere illustratie (in het laatste geval worden ze aangegeven met het kopje In de kijker).

Elk hoofdstuk eindigt met vier rubrieken:

1. Terugblik vanuit de drie invalshoeken. In dit deel wordt het antwoord gegeven op de vragen in het begin. Hiermee hopen we duidelijk te maken dat menselijk gedrag altijd het resultaat is van drie soorten invloeden: de biologie, de eigen gedachten en overtuigingen, en invloeden van de mensen om ons heen. Alle drie deze invalshoeken zijn nodig om een persoon te begrijpen.
2. Kernbegrippen. In elk hoofdstuk worden de belangrijkste begrippen in het blauw gedrukt. De volledige lijst van deze begrippen wordt op het einde van een hoofdstuk herhaald, samen met de bladzijde waarop de begrippen besproken worden. Door deze lijst door te nemen, kun je nagaan hoe goed je de behandelde onderwerpen onthouden hebt. Weet je van elk begrip nog wat het betekent?
3. Aanbevolen literatuur. In dit deel geven we een aantal boeken waarin meer informatie te vinden is over de onderwerpen die behandeld werden. Zoals gezegd, hebben we een extra inspanning geleverd om daarbij ook interessante Nederlandstalige boeken te plaatsen.
4. Internetactiviteiten. Het internet brengt een revolutie teweeg in de manier waarop mensen studeren. Als we een vraag hebben, dan wordt onze eerste reactie hoe langer hoe meer: 'even op het web zoeken'. Dit was trouwens evenzeer het geval bij het schrijven van het boek. Probeer het zelf maar eens. Als je over een bepaald onderwerp meer wilt weten, typ dan de titel van een referentie tussen aanhalingstekens in je zoekrobot. Voor de meeste referenties zul je tientallen hits krijgen van websites die naar deze studie verwijzen. Je hebt heel veel kans dat daar iets interessants tussen zit. Om je te helpen, hebben we bovendien een selectie gemaakt van websites die je hoogstwaarschijnlijk zullen interesseren. Uit ervaring weten we dat het geen goed idee is om deze websites in een boek op te nemen, want na een jaar werkt de helft niet meer.
   Daarom hebben we een overzichtsstek gecreëerd, **http://www.psychologiebrysbaert.be**, die we zelf zullen onderhouden en waar je altijd de nieuwste sites kunt vinden. Misschien kun je die nu al bij je favorieten zetten? Dan hoef je er later niet meer naar te zoeken.

Aan het eind van het boek vind je drie handige registers:

1. Bibliografie. In deze rubriek vind je alle referenties uit het boek. Dit is een schier onuitputtelijke bron om meer over een onderwerp te weten te komen. Zoals hierboven gezegd, kun je dit door de titel van een referentie in een zoekrobot te typen. Als je aan een universiteit of een hogeschool studeert, dan loont het verder de moeite om uit te zoeken of die aangesloten is op het *Web of Knowledge*. In deze database vind je niet alleen de

bronartikelen, maar ook de artikelen die ernaar verwijzen. Dit maakt het mogelijk om voor elk artikel na te gaan wat over dat specifieke onderwerp recent gepubliceerd werd (een techniek die bij het schrijven van dit boek veelvuldig gebruikt werd).
2. Personenregister. Als je elders een interessante studie leest, dan kun je meteen zien of deze studie in dit boek aan bod gekomen is door het personenregister te raadplegen. Let hierbij wel op, want alleen de eerste auteurs komen erin voor. Wanneer een groep auteurs samengevat werd onder 'et al.' , dan vind je die niet in het personenregister terug.
3. Trefwoordenregister. Een laatste register om te zien wat over een onderwerp geschreven staat, is het trefwoordenregister. Hier vind je voor honderden begrippen de bladzijden waarop ze aan bod komen. Deze rubriek is ook interessant voor het leggen van verbanden tussen de hoofdstukken. Misschien ben je geïnteresseerd in geslachtsverschillen of leeftijdsverschillen? Onder deze termen vind je alle bladzijden waar deze onderwerpen aan bod komen.

Ondersteuningsmateriaal

Om zowel de student als de docent te helpen het maximum uit de cursus psychologie te halen, hebben we een aantal extra middelen ontworpen:

1. Een oefenboek. Er bestaat een verschil tussen een boek lezen en een boek leren, en er bestaat ook een verschil tussen een boek leren en een boek van buiten kennen. Om je te helpen het juiste niveau te vinden, hebben we een oefenboek gemaakt. Daarmee kun je zelf je kennis en je vooruitgang testen als voorbereiding op een tentamen of een examen. Het oefenboek bevat voor elk hoofdstuk vragen over de hoofdlijnen, invuloefeningen, vragen over de kernbegrippen, twee toetsen met ja-neevragen en twee meerkeuzetoetsen. Ook de antwoorden op deze vragen staan in het oefenboek (samen met de pagina in het boek, waar dit onderwerp behandeld wordt). Op die manier wordt studeren heel wat concreter en efficiënter dan 'nog maar eens het boek lezen.'
2. Examenvragen. Om het voor een docent gemakkelijker te maken goede examenvragen te vinden, hebben we er zelf een grote reeks samengesteld. Per hoofdstuk zijn er meer dan 200 meerkeuzevragen (met vier antwoordalternatieven en ja-neevragen). Voor een deel daarvan hebben we informatie over hoe studenten hier in het verleden op geantwoord hebben.
3. Powerpointpresentaties. Alle figuren zijn beschikbaar als powerpointpagina's. Dit maakt het gemakkelijk om ze in lessen te integreren. Als hier voldoende interesse voor bestaat, overwegen we om van de hoofdstukken volledige powerpointlessen te maken.
4. Digitale filmbestanden. Voor zover mogelijk hebben we digitaal illustratiemateriaal verzameld dat op een gemakkelijke manier in een les te integreren is. Een voorbeeld is een kort filmpje dat een bepaald onderwerp illustreert. Een ander voorbeeld is een documentaire die op tv uitgezonden werd.

Dankbetuigingen

De belangrijkste reden waarom dit boek er voor deze prijs is kunnen komen, is dat veel studenten een inleidend college psychologie krijgen. Ik hoop dat jullie van dit boek zullen genieten en er een positieve kijk op de psychologie aan zullen overhouden. Het is een van de meest fascinerende onderzoeksgebieden en een gebied waarin nog ontzettend veel moet worden ontdekt. De vele lovende boekbesprekingen op het internet zijn alvast een aanmoediging geweest om ook voor deze editie naar perfectie te streven.

De prachtige vorm van het boek hebben we te danken aan Academia Press en in het bijzonder Peter Laroy, die er zich 200% voor ingezet heeft. Zoals de vorige keren was hij een rots in de branding, altijd weer op zoek naar een passende illustratie, de juiste tekening, het juiste woord, de laatste zetfout. Ook heeft hij ervoor gezorgd dat een van de beste vormgevers bij het project betrokken werd en heeft hij contacten gelegd met een tekenaar die goud waard bleek te zijn. Op die manier blijft het boek het niveau van de vorige edities behouden.

Een boek schrijven is aangenamer en van een hoger niveau als je een sparringpartner hebt die je kan zeggen wat goed en wat slecht is. Als dit iemand uit Nederland is, dan wordt het extra interessant, want dan komen ook verschillen in taalgebruik tot uiting. Daarom was ik erg blij dat François Dumoulin, oud-docent psychologie aan de Saxion Hogescholen en de Technische Universiteit in Enschede, er weer bij kon zijn. Hij heeft de tekst opnieuw op een niveau getrokken die ik nooit in mijn eentje had kunnen bereiken.

Tot slot dank ik mijn vrouw en kinderen, die mij tijdens deze schrijftocht met veel liefde en geduld omringd hebben. Ik begrijp de studenten die zuchten bij het zien van een 800 bladzijden dik handboek, maar hetzelfde geldt voor het schrijven ervan. Ook deze keer werden hier gedurende een periode van twee jaar veel avonden en weekends aan opgeofferd. Niet elk gezin zou zoiets aanvaarden. Mijn dank daarvoor.

Marc Brysbaert
Gent, 4 juni 2014

HOOFDSTUK 1

WAT IS PSYCHO-LOGIE?

1.1. Een definitie van psychologie *4*

1.2. Ontwikkelingen die de psychologie mogelijk gemaakt hebben *5*
Rede, intuïtie en geloof *5*
De wetenschappelijke revolutie *5*
De groeiende macht van de wetenschappen en het ontstaan van twee culturen *6*
De toepassing van de wetenschappelijke methode op het menselijke functioneren *7*
De evolutietheorie *8*

1.3. Het ontstaan van de psychologie *9*
Ontwikkelingen binnen de filosofie *9*
Psychologie als nieuwe wetenschap *10*

1.4. Onderzoeksmethoden in de psychologie *15*
Beschrijvend onderzoek *17*
GEVALSTUDIE: Geheugenverlies na een verkeersongeval *21*
Correlatieonderzoek *21*
IN DE KIJKER: Een kwalitatief onderzoek naar de gevolgen van zwangerschaps-complicaties *22*
Experimenteel onderzoek *25*
IN DE KIJKER: Ethiek bij psychologisch onderzoek *28*
Is wetenschap altijd juist? *28*

1.5. Het belang van biologische factoren voor de verklaring van menselijk gedrag *33*
Een goede werking van het centrale zenuwstelsel *33*
Invloed van het lichaam op de geest *33*
Erfelijkheid *34*
Invloeden vanuit de menselijke evolutie *35*

1.6. De onmisbaarheid van cognities *37*
Redenen waarom het behaviorisme niet is blijven bestaan *38*
Het ontstaan van de cognitieve psychologie *39*

1.7. De mens maakt deel uit van een groep *40*
Iedereen is met elkaar verbonden *40*
Culturele verschillen *40*
Culturele of biologische verschillen? *41*

1.8. Het biopsychosociale model *42*
Het biopsychosociale model in de geneeskunde *42*
Interacties *43*
IN DE KIJKER: Hoe kunnen we agressie begrijpen? *43*

1.9. De plaats van de psychologie in de samenleving *46*
De psychologisering van de maatschappij *46*
Het beeld van de psycholoog *46*
Psychologen in het beroepenveld *48*

TERUGBLIK VANUIT DE DRIE INVALSHOEKEN 49
KERNBEGRIPPEN 49
AANBEVOLEN LITERATUUR 50
INTERNETACTIVITEITEN 50

‘Zes afleveringen lang heb ik gesproken met psychologen en psychiaters en met de mensen die hulp zochten bij deze specialisten. Voor mijn laatste gesprek keer ik terug naar … een van de psychiaters die een duidelijk verband ziet tussen de psychische problemen van vandaag en de wereld waarin wij leven. … Het lijkt mij alsof wij nu in een wereld leven waarin zeer veel psychologie en psychiatrie nodig is…’

› (Canvas televisie 7 december 2011; begin laatste aflevering van de serie ‘Te Gek’, waarin een journaliste psychische problemen belicht die kenmerkend zijn voor de samenleving van vandaag en die vroeger nauwelijks of niet voorkwamen.)

Het citaat aan het begin van dit hoofdstuk illustreert perfect de fascinatie die veel mensen voelen voor psychologie. We interesseren ons allemaal voor het psychische functioneren van de mens en we hebben vaak de indruk dat we in een wereld leven waarin veel psychologie nodig is. In dit boek zullen we zien wat de psychologie inhoudt. Ondanks het wijdverspreide gebruik van psychologische termen en verklaringen, hebben velen slechts vage en onnauwkeurige ideeën over wat de psychologie nu precies doet en gevonden heeft. In dit eerste hoofdstuk bespreken we wat psychologie is en op welke manier ze kennis verzamelt. In de verdere hoofdstukken diepen we deze kennis uit voor de belangrijkste deelgebieden van de psychologie.

1.1. Een definitie van psychologie

Psychologen proberen menselijk gedrag te begrijpen. Daartoe zullen ze gedrag op een systematische manier observeren en kijken hoe het beïnvloed wordt door gebeurtenissen in de omgeving (die ze soms zelf aanbrengen). Bovendien zullen ze proberen dit gedrag te begrijpen. Waarom treedt het op en welke processen zijn nodig om het te bewerkstelligen? In hoeverre is het gedrag van mensen verschillend van of gelijk aan dat van dieren? Om inzicht in het gedrag te krijgen, moet men het niet alleen observeren en meten, maar ook theorieën opstellen over de interne, onzichtbare processen en motieven die eraan ten grondslag liggen. We kunnen psychologie dan ook als volgt definiëren:

> ***Psychologie*** *is een wetenschap waarbij het gedrag bestudeerd wordt en waarbij die gedragsevidentie gebruikt wordt om de interne processen te begrijpen die aan dat gedrag ten grondslag liggen.*

Merk op dat deze definitie van de psychologie een grote overeenkomst vertoont met de definitie van andere wetenschappen. In de sterrenkunde, bijvoorbeeld, gebruikt men uiterst nauwkeurige metingen van de bewegingen van sterren en planeten om theorieën te formuleren over hoe het heelal ontstaan is en verder zal evolueren. Ook in de fysica en de biologie is men al lang het stadium voorbij waarin men empirisch kan vaststellen wat er precies gebeurt (omdat de processen zich bijvoorbeeld op een zodanig kleine schaal afspelen, dat ze niet meer observeerbaar zijn). Net als andere wetenschappers proberen psychologen dus door systematische observatie van meetbare kenmerken (het gedrag) inzicht te krijgen in de processen die niet rechtstreeks kunnen worden geobserveerd (de interne processen).

Verder is het goed om voor ogen te houden dat ‘observeerbaar’ binnen de wetenschappen een relatief begrip is. Wat op een bepaald moment niet waar te nemen is, kan het later wel worden. Een van de redenen waarom psychologisch onderzoek voortdurend vooruitgang boekt, is juist dat men op een steeds nauwkeuriger manier kan registreren wat er gebeurt. Dit komt gedeeltelijk door betere technieken en methoden, maar ook doordat men beter weet waarnaar men moet kijken. Een goed inzicht in de onzichtbare processen maakt het immers mogelijk om te voorspellen wat men onder bepaalde omstandigheden zou moeten vaststellen. Daar kan men dan op een heel gerichte manier naar gaan zoeken.

De psychologie heeft een lange weg afgelegd voordat ze haar huidige stadium bereikte. Hermann Ebbinghaus, een van de pioniers van de psychologie, begon zijn grootste werk, *Über das Gedächtnis* (1885), met de woorden: ‘Van het oudste onderwerp zullen wij de nieuwste wetenschap maken.’ Psychologie is inderdaad een oud onderwerp. Mensen hebben zich altijd al afgevraagd hoe hun geest werkt en wat het gedrag bepaalt. Alleen deden ze dat op een andere manier dan de psychologie aanbeveelt. Om dit te begrijpen, is het nodig een idee te hebben van de intellectuele ontwikkelingen in de westerse samenleving.